

RECOLTER LA SEVE DE BOULEAU

La sève brute, très recherchée, se récolte au printemps quand la sève monte dans l'arbre, juste avant l'apparition des premières feuilles du bouleau. La sève de bouleau est alors appelée « **eau de bouleau** » en référence à sa couleur limpide et translucide et sans goût prononcé.

Matériel nécessaire pour la récolte de la sève de bouleau :

1. Une bouteille en plastique de lait (opaque) ou bouteille d'eau
2. Un tube en plastique de 6 mm de diamètre et d'une longueur de 1 m.
3. Une perceuse et 1 mèche de 6mm pour faire le trou dans l'arbre.

Comment faire ?

1. Bien choisir le moment qui correspond au tout début du printemps avant que les bourgeons n'apparaissent (en général mi-mars).
2. Percer le bouchon de la bouteille d'eau avec la mèche de 6mm et y insérer le tube en plastique.
3. Faire un trou avec la mèche de même diamètre dans le tronc de l'arbre à environ 1 mètre du sol, et percer sur 2.5 - 3 cm de profondeur environ, légèrement dans le sens bas vers le haut. Il est important de faire un trou propre pour préserver le tronc.
4. Insérer l'autre extrémité du tube en plastique dans le tronc et l'eau de bouleau va débiter à s'écouler dans la bouteille.
5. Vous pouvez obtenir 5 litres par jour pour un bon arbre.
6. Envelopper votre bouteille d'un tissu pour protéger l'eau de bouleau de la chaleur et de la lumière du soleil. Une fois récoltée, conservez-la au frigo et consommez dans les 5 jours
7. Vous pouvez changer de bouteille pendant plusieurs jours tant que l'arbre peut donner.
8. Une fois la récolte de la saison terminée, on rebouche le tronc avec une cheville en bois afin de permettre à l'arbre de refaire son écorce.
9. La période de récolte peut durer de 3 à 4 semaines selon les conditions météorologiques.
10. Attention : si, au moment de la récolte, la sève devient blanchâtre et qu'elle perd en transparence, c'est que les feuilles de l'arbre commencent à sortir et la sève est déjà trop avancée. Il est alors trop tard pour la récolter.

Source : <http://www.seve-bouleau.com>

La cure d'eau de bouleau

On conseille de consommer 1 litre par semaine pendant 3 semaines au maximum. Il semble préférable de faire une cure au printemps et/ou juste avant l'arrivée de l'hiver, mais elle peut se faire tout au long de l'année.

Elle ne présente aucune toxicité, aucune contre-indication ou interférence avec un autre traitement médical. En cas de traitement lourd, il vaut mieux en parler avec son médecin avant de commencer une cure. Ce n'est cependant pas un remède miracle et les réactions sont propres à chaque personne.

En général, les personnes allergiques au bouleau peuvent en consommer, car il n'y a aucun pollen dans la sève.

La sève (eau de bouleau) est réputée pour être diurétique, dépurative, anti-inflammatoire et reminéralisante. Elle revitalise le système immunitaire à la fin de l'hiver. Elle aide en cas de problème de peau (eczéma, par exemple), draine les reins et le foie et élimine l'acide urique. Elle a également des vertus tonifiantes grâce à ses vitamines et sels minéraux.

On y trouve ces vitamines : A / E / D3 / C / B1 / B2 / B3 / B5 / B6 / B8 / B9 / B12 et K1 et ces minéraux : magnésium, potassium, calcium, silicium, sélénium, phosphore, lithium et zinc.

Il ne faut pas confondre la sève du jus de bouleau, qui lui est obtenu par décoction.

Au bout d'une semaine, le jus de bouleau fermente. Sa fermentation est une évolution naturelle et non pas une dégradation ou altération (comme le képhir par exemple). Elle peut toujours être consommée, mais le goût devient acide. On peut la congeler également.

BONNE RECOLTE !!

